

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN KEDONDONG I KECAMATAN TULANGAN KABUPATEN SIDOARJO

Muhammad Farid

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Juanita Dolores Hasiane Nasution

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam bermacam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Untuk menunjang aktivitas jasmani tersebut, dibutuhkan kecukupan gizinya. Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik pertumbuhan fisik maupun psikologisnya. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang. Kecukupan gizi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari, status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong I kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong I kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen dengan metode korelasional. Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi menggunakan IMT/U dan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi gemuk tidak ada yang ke kategori kebugaran jasmani yang baik, tetapi mereka yang gemuk masuk ke dalam kategori kebugaran jasmani yang sedang sebanyak 7 siswa. Sementara siswa yang mempunyai status gizi normal sebanyak 13 siswa, dengan rincian 6 orang siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang dan 7 orang siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik. Dengan menggunakan perhitungan SPSS 20 menunjukkan hasil nilai koefisien gamma sebesar $-0,907$, Hal ini berarti terdapat hubungan negatif antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dan nilai signifikansi dapat dilihat pada kolom approx. Sig, yakni sebesar 0,000, karena nilai signifikansi kurang dari taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

Kata Kunci: status gizi, kebugaran jasmani

Abstract

The physical education, sports and health (PJOK) gives the students a chance to be directly involved in the various learning experiences through physical activities, playing and exercising systematically. For supporting those activities, it is needed a proper nutrition. The proper nutrition will enhance the development and growth of the students, not only physical fitness but also the psychologic. Nutrition status is a measurement the condition of somebody's nutrition. Proper nutrition which is gained from food essences in daily life. A good nutrition status will reflect the good physical quality. A lack of nutritional status will reflect a lower physic and will be affected in physical fitness level. This research is aimed to know the correlation between nutrition status with level of physical fitness of the fifth grader students of SDN Kedodong I District of Tulangan, Sidoarjo and to find out how big the contribution of nutrition status to the students' physical fitness level of grade V of SDN Kedondong I district Tulangan, Sidoarjo. The type of this research is a non-experiment quantitative with correlational method. The instruments are used to measure nutrition status using IMT/U and to measure physical fitness level using TKJI (Indonesian physical fitness test). The result of the research shows that students with obese nutritional status are not classified to the good physical fitness category, that are as many as 7 students. While students who have normal nutrition status 13, with the specifically 6 students have a moderate level and 7 students in a good. Using spss 20.0 show results the value of gamma $-0,907$, this means there are negative relationship between nutritional status of with a fitness and value of signifikansi less than standard significance 5% ($0,000 < 0,05$) it the H_0 were rejected and H_1 accepted namely there are a significant

relation exists between the nutritional status with fitness jasmani students on significance level of 5%. So the result of this research can be concluded that there is a significant relationship between nutrition status with of the fifth grader students of SDN Kedodong, District of Tulangan, Sidoarjo.

Keywords : Nutrition status, physical fitness

PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan yang paling pokok bagi manusia karena dalam makanan terkandung zat-zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Di Indonesia jumlah balita gizi buruk sebesar 19% dan terjadi peningkatan dibandingkan dengan pada tahun 2010 (Risksedas, 2013). Pada anak-anak yang kurang gizi dapat terjadi pertumbuhan yang terhambat dan bahkan tidak sedikit yang meninggal dunia.

Gizi yang dikonsumsi akan digunakan atau dirubah menjadi energi. Kekurangan atau kelebihan gizi akan menimbulkan beberapa penyakit atau kerusakan organ dalam tubuh, sehingga seseorang harus mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Gizi yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak sehingga anak dapat tumbuh dan beraktivitas dengan baik tanpa ada gangguan. Status gizi yang kurang baik, akan mengakibatkan seseorang terganggu saat melakukan aktivitas, khususnya aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Olahraga adalah “segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial” (Maksum, 2007:1). Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kadang membutuhkan energi tubuh yang besar, dikarenakan dalam aktivitas olahraga tersebut terdapat gerakan-gerakan yang cukup kompleks atau rumit.

SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo, terletak di tengah desa Kedondong Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo merupakan sekolah pertama yang berdiri di desa Kedondong. Jumlah siswa di SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo 158 siswa. Menurut pengamatan penulis, siswa-siswi SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo terlihat kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hanya beberapa siswa saja yang terlihat aktif sedangkan yang lain terlihat pasif.

Hal tersebut diatas terjadi karena perkembangan teknologi seperti televisi, *handphone* (HP), facebook, twitter, *game online*, *playstation statis*, dan lain sebagainya menjadikan hidup anak menjadi berubah, dari yang seharusnya aktif bergerak, menjadi pasif atau malas bergerak. Kebanyakan siswa-siswi lebih banyak menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan televisi

atau permainan elektronik lainnya daripada bermain di luar yang menggunakan unsur gerak.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan, dkk, 2015:17). Sedangkan menurut Mahardika (2010:87) mendefinisikan kebugaran jasmani merupakan bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto (1990) dalam Supariasa, dkk, (2012 : 17) “Gizi adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta serta menghasilkan energy”. Menurut Supariasa, (2002:18), “Status gizi (Nutrition Status) merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu”.

Nutrisi atau zat gizi merupakan komponen-komponen makanan yang memegang peranan penting dalam memelihara tubuh agar tetap berfungsi dan sehat, meningkatkan pertumbuhan, dan memperbaiki serta menyediakan energi untuk melakukan aktivitas fisik. Nutrisi pada dasarnya dibagi ke dalam dua klasifikasi yaitu, nutrisi makro dan nutrisimikro. “Makro nutrisi merupakan nutrisi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang relatif banyak. Sedangkan nutrisi mikro merupakan nutrisi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang relative sedikit” (Lutan, 2000 : 51).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-experimen. Desain penelitiannya adalah desain korelasional. Penelitian korelasional adalah “suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut” (Maksum, 2012: 73).

Tempat penelitian ini di SDN Kedondong 1 Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo Yang Beralamat di Jalan Al-Hukmah No 38 Desa Kedondong Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo dengan besar populasi 158 siswa.

Sampel adalah “sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian” (Maksum, 2007:7). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan cluster random sampling yaitu “teknik pengambilan sampel yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area” (Maksum, 2009: 42). Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah kelas V yang berjumlah 20 siswa SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Status Gizi Siswa

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis statistik pada variabel (X) status gizi dari 20 siswa penggolongan kategori dan jumlahnya di jelaskan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Data Status Gizi Siswa SDN Kedondong 1 Kecamatan Tulangan

Kategori Status Gizi	Jumlah	Persentase
Obesitas	6	30%
Gemuk	2	10%
Normal	12	60%
Jumlah	20	100,0%

Dari Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 20 siswa, 12 siswa (60%) status gizi normal, 2 siswa (35%) status gizi gemuk dan 6 siswa (30%) status gizi obesitas.

Kebugaran Jasmani Siswa

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis statistik pada variabel status gizi dari 20 siswa penggolongan kategori dan jumlahnya di jelaskan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2 Data Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kedondong 1 Kecamatan Tulangan

Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Baik	7	35,0%
Sedang	13	65,0%
Total	20	100,0%

Dari Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 20 siswa, 13 siswa (65,0%) menunjukkan kebugaran jasmani siswa sedang dan 7 siswa (35,0%) menunjukkan kebugaran jasmani Baik.

Tabulasi Silang

Untuk penggolongan kategori pada variabel (x) status gizi dan variabel (y) kebugaran jasmani menggunakan tabulasi silang (crosstabulation). Dari 20 sampel maka dapat dilihat data sebagai berikut:

Tabel 3 Tabulasi Silang Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kedondong 1 Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

Klasifikasi		Status Gizi			Total
		Gemuk	Normal	Obesitas	
Kebugaran	Sedang	7	6	0	13
Jasmani	Baik	0	7	0	7
Total		7	13	0	20

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai status gizi gemuk tidak ada yang masuk dalam kategori kebugaran baik tetapi mereka yang gemuk masuk dalam kategori kebugaran sedang sebanyak 7 siswa. Sementara untuk siswa yang mempunyai status gizi normal sebanyak 13 siswa dengan rincian 6 orang siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang dan 7 orang siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik.

Dari hal tersebut terlihat bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong 1 Tulangan Sidoarjo.

Hasil Korelasi Gamma

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi gamma hasilnya dapat dilihat pada lampiran 3 hasil penghitungan menggunakan program SPSS 20 dan akan di jelaskan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Hubungan Antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kedondong 1 Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

Variabel	Value	DF	Approx. Sig.	Alpha
Status Gizi – Kebugaran Jasmani	-,907 ^a	1	,000	0,05

Dengan menggunakan perhitungan SPSS 20 menunjukkan hasil nilai koefisien gamma sebesar -,907, Hal ini berarti terdapat hubungan negatif antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dan nilai signifikansi dapat dilihat pada kolom approx. Sig, yakni sebesar 0,000, karena nilai signifikansi kurang dari taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan

tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

Korelasi Determinasi

Untuk menentukan besarnya sumbangan pada status gizi dengan kebugaran jasmani adalah nilai value $0,907 \times 100\% = 90,7$. Jadi besar sumbangan hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo adalah 90,7.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi status gizi siswa kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo yaitu 12 siswa (60%) status gizi normal, 2 siswa (35%) status gizi gemuk dan 6 siswa (30%) status gizi obesitas.
2. Kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo yaitu 7 (35%) siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan 13 (65%) siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.
4. Besar sumbangan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo sebesar - ,907.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Diharapkan adanya kesadaran bagi orang tua agar lebih memperhatikan masalah asupan gizi putra putrinya karena hal ini berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya selalu mengupayakan tingkat kebugaran jasmani yang baik misalnya dengan memotivasi siswa untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik, melakukan olahraga rutin dan menganjurkan siswa mengkonsumsi makanan yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Afriwardi, 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

- Almatsier, Sumita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Gizi Olahraga*. Bandung : Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Ridwanda, Abdi. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMK Negeri 1 Surabaya Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013*. Surabaya: Skripsi Universitas Negeri Surabaya.
- Santoso, Sugeng dan Anne Lies Ranti. 2009. *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara.
- Sugiyono, 2012, *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet.
- Supriasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
2016. Tabel Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. (online) Di akses pada, 28 juni 2016 <https://kebugaran.wordpress.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-kji/>
2016. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI. (online) Di akses pada, 14 desember 2016 <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf>